

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar. Berbagai cara dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari untuk kesehatan merupakan modal penting dalam melakukan berbagai aktivitas.

Namun tanpa disadari ketika berolahraga ringan maupun berat tubuh akan kehilangan banyak cairan. Jika cairan yang hilang tidak cepat terganti maka suhu tubuh akan meningkat dan tubuh akan mudah lelah. Air merupakan komponen utama yang paling banyak terdapat dalam tubuh manusia, yaitu 50-70% secara presentase, tergantung pada kadar lemak dan berat badan orang dewasa (Joko Pekik Irianto, 2007). Secara umum orang yang lebih muda mempunyai persentase cairan tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang lebih tua dan pria secara proporsional mempunyai lebih banyak cairan tubuh dibanding dengan wanita. Orang yang lebih gemuk mempunyai jumlah cairan yang lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang lebih kurus, hal tersebut dikarenakan sel lemak mengandung sedikit air.

Olahraga yang biasa dilakukan untuk mengeluarkan cairan kebanyakan dari mereka sering menggunakan pakaian *sauna suit* seperti lari, jogging, jalan cepat, senam aerobik dan lain-lainya. Jogging menjadi pilihan jenis olahraga yang selalu

dilakukan bagi para masyarakat, tapi tidak sedikit orang yang kurang peduli pada peralatan yang digunakan saat jogging khususnya *sauna suit*. Saat tubuh berolahraga khususnya olahraga yang bersifat aerobik ini pasti akan mempengaruhi tubuh kita dalam hal memenuhi energi untuk melakukan jogging. Semakin lama jogging tubuh akan cepat mengeluarkan keringat atau salah satu dari bentuk pengeluaran zat-zat hasil pembakaran dalam tubuh manusia yang berupa cairan, tapi apakah kita mengetahui seberapa banyak cairan tubuh yang keluar pada saat kita melakukan olahraga. Bila saat memakai *sauna suit* saat jogging yang memiliki bahan karet yang tidak tembus udara saat jogging akan membuat suhu tubuh menjadi lebih tinggi dibandingkan tidak menggunakan *sauna suit*. Karena badan tertutup *sauna suit* sehingga tidak terkena udara. (Wikipedia Sauna Suit, 2018)

Memang jogging dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, Namun Sepak bola adalah salah satu olahraga yang tidak bisa dimainkan apabila tidak terdapat tempat dan alat yang memadai untuk menunjang olahraga tersebut sehingga dapat berjalan. Ketika melakukan aktivitas tersebut tubuh diharuskan bergerak seperti berlari, melompat, dan berjalan. Maka bisa dibayangkan tubuh akan terus dipaksa untuk bergerak dengan waktu yang lama dan dengan intensitas yang tinggi, ketika tubuh melakukan aktivitas fisik maka akan menimbulkan suhu panas pada tubuh meningkat, ketika suhu panas tubuh meningkat maka tubuh secara alami akan menormalkan suhu tubuh dengan mengeluarkan cairan yang biasa disebut keringat, semakin lama aktivitas dan semakin tinggi intensitas permainan berlangsung maka akan semakin banyak cairan tubuh yang hilang

dari dalam tubuh. Olahraga Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer digemari oleh masyarakat Indonesia maupun Dunia, pada saat ini Sepak bola sudah berkembang dengan pesat khususnya di kalangan mahasiswa, dari cabang olahraga ini masyarakat dapat berolahraga dengan cara yang berbeda sehingga masyarakat dapat berolahraga dengan cara yang menyenangkan. Kampus-kampus pun saat ini sudah mulai banyak yang menjadikan cabang olahraga Sepak bola sebagai wadah untuk mengembangkan potensi para mahasiswa.

Dalam hal ini olahraga yang bersifat aerobik dan menggunakan *sauna suit* merupakan olahraga yang banyak mengeluarkan cairan tubuh. Kekurangan cairan bisa dapat menyebabkan tubuh lesu dan menimbulkan penyakit yang berbahaya, karena cairan tubuh adalah salah satu faktor terpenting dalam melakukan olahraga sebagai salah satu faktor pendukung dalam pembakaran energi dan pengatur suhu tubuh.

Dengan semakin meningkatnya energi dan panas yang dihasilkan melalui proses metabolisme dan kontraksi otot saat tubuh sedang berolahraga, cairan yang berada didalam tubuh kemudian akan mejelaskan fungsinya sebagai pengatur panas atau sebagai *thermoregulator*. Cairan yang keluar dalam tubuh berupa keringet. Keringat merupakan pendingin tubuh alami, namun saat berolahraga perlu juga diketahui berupa air yang keluar melalui keringet tidak hanya merupakan air yang dihasilkan melalui proses *metabolisme* namun juga air yang diperoleh melalui konsumsi cairan dan makanan dalam sehari-hari.

Air didalam tubuh membentuk sekitar 50-60% dari total berat badan. Oleh sebab itu cairan sangat dibutuhkan untuk kebutuhan hidup manusia terutama dalam melakukan aktivitas olahraga. Cairan tubuh terdiri dari air dan zat terlarut. Sehingga apabila proses berkurangnya cairan dari dalam tubuh pada saat olahraga ini dibiarkan dalam jangka waktu lama dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup maka akan mengalami kekurangan cairan tubuh dehidrasi.

Dehidrasi dapat mengganggu aktivitas fisiologi seluruh organ tubuh hingga dapat berakibat fatal. Dehidrai dibagi dalam beberapa kategori yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi berat. Dehidrasi ringan yaitu kehilangan cairan 2-5% dari berat badan semula. Tanda ciri dehidrasi yang masuk dalam kategori ini bisa kita kenali dengan gejala-gejala semacam mulut dan bibir kering serta lengket, turgor kulit normal, denyut jantung meningkat, tenggorokan kering, sakit kepala. Dehidrasi sedang yaitu kehilangan cairan 5% dari berat badan semula. Ciri dehidrasi sedang terlihat dengan orang yang mengantuk, pusing, otot lemah, mata kering, haus, produksi urine sedikit dan mulai berwarna kuning tua, silau melihat sinar, suhu tubuh meningkat (demam). Dehidrasi berat yaitu kehilangan cairan 8% dari berat badan semula. (M.C Widjaja, 2002)

Mengingat pentingnya peranan serta manfaat olahraga dan cairan tubuh bagi tubuh manusia, maka keduanya harus diperhatikan. Karena aktifitas olahraga yang berat seperti jogging, akan berdampak pada keseimbangan cairan dalam tubuh. Terganggunya keseimbangan cairan dalam tubuh juga akan berdampak pada gangguan sistem fisiologis tubuh. Maka berdasarkan uraian di atas peneliti

tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pengaruh efek kerja jogging selama 30 menit menggunakan *sauna suit* terhadap kehilangan cairan tubuh pada anggota klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka akan di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah jogging menggunakan *sauna suit* selama 30 menit dapat memberikan manfaat yang baik pada kesehatan ?
2. Apakah dengan jogging menggunakan *sauna suit* selama 30 menit dapat menyebabkan kehilangan cairan dalam tubuh ?
3. Adakah pengaruh dalam jogging menggunakan *sauna suit* selama 30 menit terhadap kehilangan cairan dalam tubuh ?
4. Seberapa besar pengaruh dalam jogging menggunakan *sauna suit* terhadap kehilangan cairan tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam permasalahan dari pembahasan yang di teliti tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Pengaruh Efek Kerja Joging Selama 30 menit Menggunakan *sauna suit* Terhadap Kehilangan Cairan Tubuh Pada Anggota Klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Adakah pengaruh efek kerja jogging selama 30 menit menggunakan *sauna suit* terhadap kehilangan cairan tubuh pada anggota klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Untuk memperkaya pengetahuan penulis dan pembaca tentang adakah pengaruh efek kerja jogging selama 30 menit menggunakan *sauna suit* terhadap kehilangan cairan tubuh pada anggota klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
2. Untuk mengetahui apakah jogging menggunakan *sauna suit* selama 30 menit berpengaruh terhadap kehilangan cairan tubuh.
3. Sebagai salah satu referensi bagi pembaca untuk mengetahui adakah pengaruh jogging menggunakan *sauna suit* selama 30 menit terhadap penurunan cairan tubuh pada klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIO Universitas Negeri Jakarta khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.
5. Dapat di gunakan untuk mengetahui asupan cairan ketika sedang berolahraga atau pada saat jogging.